POLSKIE ZIOŁA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE PROPAGANDZIE ZIELARSTWA

Nr. 5 (rok V) Maj 1938 r.

Zioła lecznicze—dziko rosnące.

Jedno z wielu bogactw naturalnych Polski stanowi roślinność lecznicza, dziko wyrastająca po naszych łąkach, polach, ugorach, odłogach, przychaciach i innych tzw. nieużytkach rolnych.

Do niedawna jeszcze niedoceniana, obecnie dzięki silnemu nawrotowi do ziołolecznictwa, sprawa zbioru ziół z dzikiego stanu nabiera szczególniejszej wagi.

Istnieje dzisiaj jeszcze wiele gatunków ziół nieuprawianych w Polsce o pełnych walorach leczniczych, których masowe występowanie gwarantuje nam niejako zbiór ich przez okres najbliższych lat a nawet możliwości eksportu tychże na rynki zagraniczne.

Pamiętać jednak należy, iż wskutek niefachowego, rabunkowego zbioru ziół w ciągu ostatnich dwudziestu lat, wiele gatunków roślin, posiadających doniosłe znaczenie w lecznictwie zostało w pewnych dzielnicach kraju niemal zupełnie wytępionych.

Do takich należą np. takie rośliny jak: miłek wiosenny, goryczki, kupalnik górski (arnika), rosiczka, ciemiężyca, wilżyna ciernista, warzucha lekarska, tojad, arcydzięgiel, sasanka, zimowit jesienny, storczyki i wiele innych.

Zanikaniu naszej flory leczniczej, dziko rosnącej sprzyja również w znacznej mierze fakt rozszerzania się

i podnoszenia kultury rolnej w kraju. Dzięki wzrastającemu przyrostowi naturalnemu w Polsce zaorywa się odłogi i inne stanowiska rolne, pozostające dotąd bez obsiewu i zamienia je na użyteczne pola uprawne, co w dużym stopniu wpływa na ograniczanie zasięgu zbioru dziko rosnącej flory leczniczej.

Pozostałe resztki tych roślin zasilają wprawdzie jeszcze dzisiaj zielarskie rynki krajowe, z roku na rok jednak ilość ich znacznie obniża się tak, iż jeśli ochrona ich zbioru nie będzie ściśle przestrzegana, rośliny te będą należeć kiedyś do niezmiernie rzadkich okazów naukowych naszej flory pierwotnej, po których zostaną jedynie wzmianki w publikacjach botaników czy innych badaczy przyrody rodzimej.

Do takiego stanu oczywiście dopuścić nie możemy, w związku z czym nasuwa się obecnie konieczność wprowadzania specjalnej uprawy roślin dotychczas dziko rosnących. Zacząć należałoby przede wszystkim od tych, które są najbardziej poszukiwane, a co do których daje się już dzisiaj odczuć niedobór na rynku zielarskim.

W związku z wprowadzaniem uprawy roślin dotąd dziko rosnących, nasuwają się pewne trudności związane głównie z warunkami glebowymi.

Wiadomą jest bowiem rzeczą, iż rośliny rozwijają się ściśle według pewnych stałych praw i utrzymują w stanie normalnym jedynie w warunkach przez przyrodę im nakreślonych. Wskutek zmiany tych warunków bądź przez kulturę, umyślnie skierowaną do pewnych celów bądź przez inne, rozmaite uboczne wpływy ulegają one zboczeniom. Jedne z tych odchyleń uwydatniają się tylko w zmianie formy, rozmiarów, niektórych własności zewnętrznych, inne natomiast zmieniają swój skład chemiczny a więc w wypadku roślin leczniczych i oddziaływanie na ustrój ludzki.

Przy zaprowadzaniu zatem uprawy roślin dziko rosnących, należałoby przede wszystkim dokładnie zbadać warunki ich dotychczasowego bytowania, określać związki

chemiczne, wchodzące w skład gleby przeznaczonej pod ich uprawę, opracowywać jakość i sposób jej nawożenia oraz metody samej hodowli. W przeciwnym bowiem razie dojść może do osłabienia wartości leczniczych ziół a nawet powstawania w nich związków chemicznych o wręcz przeciwnym oddziaływaniu na organizm ludzki.

Jako przykład niech posłuży choćby uprawa naparstnicy (Digitalis purpurea). Wiadomo, iż jest to lek nasercowy, dawkowany w minimalnych ilościach chorym ze względu na jego silne działanie. Tymczasem z doświadczenia wynika, iż obecność wapnia w glebie przeznaczonej pod uprawę naparstnicy, pozbawia ją własności leczniczych niemal całkowicie.

Przy uprawie natomiast szałwii lekarskiej (Salvia officinalis) nawożenie wapnem jest konieczne, gdyż to wzmaga jej własności lecznicze, zwiększa procentową zawartość olejków lotnych.

Widzimy więc, iż uprawa ziół nie jest taka prosta. Każda roślina ma swoje specjalne wymagania odnośnie gleby i sposobu uprawy, łatwo ulegać może zboczeniom co do swych własności leczniczych i dlatego zioła, będące w handlu muszą znajdować się pod stałą kontrolą farmaceutów, powołanych do czuwania nad jakością i czystością leku, a więc i wydawania oceny co do wartości leczniczej roślin znajdujących się na rynku lekarskim.

Tylko farmacja (aptekarstwo) z racji czteroletnich studiów uniwersyteckich daje odpowiednie przygotowanie do fachowego i odpowiedzialnego decydowania w sprawach wartości ziół, badania chemicznego i biologicznego ich czynnych składników na ustrój żywy. Farmaceuci zatem stać muszą na straży wartości roślin leczniczych znajdujących się w obrocie handlowym i pilnie baczyć, by przez nieświadomość odnośnie uprawy ziół nie zmieniały one lub traciły przypisywanych im własności leczniczych a przez to nie narażały na szwank zdrowia publicznego.

Szkoda tylko, iż program nauk na wyższych uczelniach rolniczych w Polsce nie przewiduje niestety do-

tychczas żadnych wskazówek, tyczących uprawy ziół leczniczych czy też zbioru ich z dzikiego stanu. Znajomość gleby, zdatnej pod uprawę zbóż czy okopowizn nie może być miarodajna dla hodowli roślin o tak specyficznych wymaganiach, jakimi są zioła lecznicze.

Wprowadzenie działu zielarskiego choćby zakrojonego do niewielkich ram do studiów rolniczych byłoby ze wszechmiar pożądane, gdyż dawałoby absolwentom zwłaszcza wyższych zakładów naukowych rolniczych pewne fachowe przygotowanie dla prac w dziedzinie zielarstwa, do którego wykazują w ostatnim szeregu lat wiele czynnego zainteresowania.

Dr Maria Bernerówna.

W czerwcu zbierać można:

Kwiaty Akacji białej	—	Flores Robiniae pseudoacaciae
„ Bzu czarnego	—	„ Sambuci nigri
„ Chabru	—	„ Cyani
„ Jasnoty białej	—	„ Lamii albi
„ Krwawniku	—	„ Millefolli
„ Lipy	—	„ Tiliae
„ Maku polnego	—	„ Rhoeados
„ Pomornika górsk.	—	„ Arnicae montanae
„ Rumianku zwycz.	—	„ Chamomillae vulgaris
„ „ rzymsk.	—	„ Chamomillae romanae
Mech islandzki	—	Lichen islandicus
Liście Bagna	—	Folia Ledum palustris
„ Bobrka trójlistnego	—	„ Trifolii fibrini
„ Babki lancetowatej	—	„ Plantaginis lanceolatae
„ Krwawniku	—	„ Millefolii
„ Mącznicy garbarsk.	—	„ Uvae Ursi
„ Mięty pieprzowej	—	„ Menthae piperitae
„ Naparstnicy	—	„ Digitalis purpureae
„ Podbiału	—	„ Tussilago Farfarae
„ Pokrzyku	—	„ Atropae Belladonnae

Liście Rojownika (melisy)	—	Folia Melissae officinalis
„ Ślazu lekarskiego	—	„ Altheae officinalis
„ Ślaziku leśnego	—	„ Malvae silvestris
„ Szałwi lekarskiej	—	„ Salviae officinalis
Owoce Borówki czarnej (czarnej jagody)	—	Fructus Myrtillorum
„ Maliny (czarn. jag.)	—	„ Rubi Idaei
„ Poziomki	—	„ Fragariae
Ziele Bratków polnych	—	Herba Violae tricoloris
„ Dziurawca	—	„ Hyperici perforati
„ Dymnicy lekarskiej	—	„ Fumariae officinalis
„ Jaskółczego ziela	—	„ Chelidonii maius
„ Macierzanki	—	„ Thymi serphylli
„ Nostrzyka żółtego	—	„ Meliloti officinalis
„ Ogórecznika	—	„ Boraginis officinalis
„ Piołunu	—	„ Absynthii
„ Podróżnika lekarsk.	—	„ Cichorii intybi
„ Poziewnika wielkokwiatowego	—	„ Galeopsidis ochrol. vel grand.
„ Rdestu ptasiego	—	„ Poligoni avicularis
„ Rosiczki okrągłolist.	—	„ Droserae rotund.
„ Skrzypu błotnego	—	„ Equiseti palustris
„ Skrzypu polnego	—	„ Equiseti arvensis
„ Świetlika lekarsk.	—	„ Euphrasiae officinalis

Zioła Męki Pańskiej (Passiflora).

W nr. 5—6 mies. „Polskie Zioła" w 1937 r. pisałem obszernie o próbnej hodowli Passiflory na terenie mego ogrodu.

Zwracałem przy tym uwagę hodowców ziół leczniczych w Polsce na konieczność zaprowadzenia uprawy tej rośliny w naszym kraju, ponieważ jest ona na potrzeby lecznictwa sprowadzana całkowicie z zagranicy. Przeciętna cena Passiflory w handlu zielarskim wynosi 3.50—4 zł. za 1 kg.

Ponieważ zapotrzebowanie na Passiflorę w kraju stale wzrasta jako na lek wzmacniający nerwy, nasenny, usuwający stawy nerwicowe i depresje u chorych—warto się zająć jej uprawą, tembardziej, że klimat nasz w pewnych warunkach (o których już pisałem w tym piśmie) w zupełności nadaje się do tego. Jednocześnie muszę dodać, że oprócz własności leczniczych posiada Passiflora i wygląd dekoracyjny ze względu na to, iż posiada dość duże liście, po okwitnięciu zaś piękne, czerwone owoce o wielkości i kształcie żołędzi, które zwisają z pośród liści. Roślina ta pnie się przy tym po tyczkach jak powój, dlatego można ją zasiewać w doniczkach i używać jako rośliny ozdobnej naszych okien.

Do Passiflory przywiązana jest piękna legenda wschodnia, mówiąca o tym, że gdy Chrystus konał na krzyżu, to rosnąca w pobliżu Passiflora pod wpływem współczucia dla Jego Męki, zielony swój owoc zmieniła na kolor krwawo-czerwony. Stąd też pochodzi piękna jej nazwa ziela Męki Pańskiej. Pomijając legendę i piękno jej jako rośliny dekoracyjnej, pozostaje nam ona jako cenna roślina lecznicza, stale poszukiwana przez hurtownie zielarskie, a wskutek braku jej plantacji w kraju sprowadzana z krajów południowych.

Uprawą Passiflory powinni się zająć szczególnie właściciele ogródków przydomnych, ponieważ hodowla tej rośliny wymaga pewnej pielęgnacji i troskliwości.

Nasiona tej pożytecznej rośliny otrzymać można za pośrednictwem Redakcji mies. „Polskie Zioła".

Adam Wigat.

Pomornik górski (Arnica montana L.)

Do roślin leczniczych cieszących się dużym popytem na rynku zielarskim należy pomornik górski. W lecznictwie ma on duże zastosowanie jako środek odkażający, przeciwgnilny, leczący nawet otwarte rany. W postaci nalewki spirytusowej używa się go zewnętrznie przy wszelkich stłuczeniach, uderzeniach, zwichnięciach. Zażyty do wewnątrz (ale tylko z polecenia lekarza) wzmaga własności moczopędne i napotne organizmu, przyspiesza tętno, oddech.

Ze względu na rozliczne własności lecznicze, pomornik od wielu lat zbierany jedynie ze stanu dzikiego, został w wielu okolicach niemal zupełnie wytępiony, wobec czego podlega dzisiaj ochronie przyrody.

Zapotrzebowanie na pomornika stale wzrasta, nasuwa się więc konieczność zaprowadzania specjalnej uprawy tej rośliny tembardziej, że zarówno kwiaty, jak korzenie i liście pomornika uzyskują znaczną cenę w handlu zielarskim.

Roślina ta znana jest również pod nazwą: kupalnik górski, arnika, tranek angielski. Wyrasta dziko w całej Europie środkowej na wyższych łąkach górzystych, polanach leśnych.

U nas spotyka się pomornik górski w Karpatach wsch. i kresach północno-wschodnich. Jest rośliną dochodzącą do 60 cm. wysokości o zwykle pojedyńczej łodydze gruczołowato-owłosionej, zakończonej jednym lub dwoma kwiatami, barwy żółtej, niekiedy pomarańczowo-żółtej o kształcie promienistym. Liście dolne do 15 cm. długie wyrastają wprost z korzenia, tworząc różyczkę przyziemną. Liście łodygowe mniejsze, prawie lancetowate, siedzące. Kłącze poziome grubości 1 cm. i 10 cm. długie, zewnątrz brunatne, wewnątrz białe z licznymi długimi korzonkami. Kwitnie w czerwcu i lipcu. Nasiona czarno-brunatne, tępo 5-kanciaste, podługowate.

W lecznictwie używa się kwiatów, korzeni i liści. Kwiaty zbiera się gdy są rozwinięte, ale nie przekwitające i wyskubuje z nich płatki i rurkowate środki, odrzu-

cając koszyczki, albo zbiera wraz z koszyczkami. Kwiaty zaraz po zbiorze poddać trzeba działaniu wyższej temperatury dochodzącej do 60° C. w ciągu 15 minut, by w ten sposób zniszczyć gąsienice i jajka owadów, które rzucają się na kwiaty pomornika, uszkadzając je. Kwiaty dosusza się następnie w cieniu lub w suszarni w umiarkowanej temperaturze. Korzenie 2-3-letnie zbiera się po zeschnięciu łodygi nadziemnej, a więc w jesieni, liście w czasie kwitnienia rośliny.

Pomornik udaje się tylko na glebie wilgotnej, torfiastej, jednak nie zalanej wodą; mogą tu być użyte również wszelkie polany i poręby leśne, nieurodzajne łąki i t. p.

Suchej gleby pomornik nie lubi nawet przez krótki okres wzrostu. Gleba musi być niezbyt kwaśna, bezwapienna. Co do nawożenia, to wskazany byłby dodatek soli potasowych lub popiołu drzewnego, nieco siarczanu amonu.

Według Mgr. Jana Biegańskiego „pomornik lubi położenie słoneczne otwarte, ziemię z przewagą próchnicy, lekką, wilgotną lecz nie kwaśną.

Jak widzimy w przyrodzie pomornik należy do flory łąk, czyli rośnie między trawą, gdyby go więc posiać na kawałku suchszej łąki, przygotowując ją tylko do siewu przez wygrabienie mchu, to z kwiatu skorzystać będzie bardzo trudno gdyż przy ścięciu trawy zetnie się również nasza kultura a bez koszenia trawy przy zbieraniu kwiatu nie uniknie się wydeptania jej. Otóż ten sposób (zalecany przez różne podręczniki) znaczenia dla nas mieć nie może i musimy arnikę uprawiać bez trawy.

Do tego celu może być przydatna tylko specjalnie przygotowana ziemia. Odpowiedni kawałek miejsca gdzie trawa jest małej wartości i nie opłaca koszenia, przeznaczamy pod arnikę, przygotowując go odpowiednio.

Murawę trzeba zedrzeć i pozostawić do wyschnięcia, poczem bronować dotąd, aż wszystką ziemię się z niej wytrząśnie, wtedy ją wyrzucić. Zorać, po dokładnym wybronowaniu równo powierzchnię ugrabić, mocno ubić, zasiać rzutem nasiona zmieszane z piaskiem i dobrze uwałować. Taki zasiew poprószyć lekko igliwiem sosno-

wym, albo wygrabioną suchą trawą, ażeby uchronić drobne nasionka od roznoszenia przez wiatr i ocienić.

Siać najlepiej w końcu lipca, gdyż i zdartą murawę łatwo wysuszyć i arnika przed zimą zdąży wyrosnąć w silne rozetki, które w następnym roku zakwitają; wiosenny siew pozbawia nas dogodności pierwszej.

Po siewie pożądany jest deszcz, wtedy nasiona zostaną wklepane w ziemię i rychło kiełkują.

Na rzutowe obsianie morga potrzeba wysiać $2^1/_2$—3 kg. nasienia.

Pomornik pozostawia się (po siewie) w zupełnym spokoju, tylko gdyby pojawiły się chwasty, trzeba je zniszczyć, trawa zaś może pozostać, gdyby tu i ówdzie wyrosła" (Hodowla ziół lekarskich).

Ziemia przeznaczona pod uprawę pomornika może służyć przez długi przeciąg czasu do tego celu, jeśli ją nawieziemy od czasu do czasu przetrawioną mierzwą lub kompostem.

Ze względu na niezbyt kosztowne wymagania pomornika co do gleby i samej uprawy warto polecić hodowlę tej rośliny właścicielom podmokłych pól, łąk, polan leśnych, stojących bezużytecznie, ponieważ w ten sposób zapewnią oni sobie rentowność tego rodzaju nieużytków rolnych a ponadto rynkowi zielarskiemu stałą dostawę tak poszukiwanego surowca leczniczego.

S. M.

Promienie słoneczne...

Już od niepamiętnych czasów znane było i wysoko cenione zarówno lecznicze jak i higieniczne znaczenie słońca, powietrza i wody dla zdrowia ludzkiego.

Ślady doceniania tych czynników naturalnego pochodzenia na samopoczucie fizyczne i psychiczne człowieka odbijają się już wyraźnie w pismach ojca medycyny Hippokratesa i jego następców. W starożytnej Grecji bronzowa, zdrowa, opalona skóra była pierwszą cechą zewnętrzną mężczyzny, skóra blada oznaczała brak siły życiowej, cherlactwo i uważana była za niemęską.

Słońce zwłaszcza uważane było wówczas za siłę

daną od bogów, działanie jego przyjmowano z radością i wdzięcznością.

Po długim okresie średniowiecza i wielowiekowem niedocenianiu działania zbawczych promieni słońca na organizm ludzki, nastąpił ostatnio zwrot w kierunku uznania wpływu ich nietylko zdrowotnego ale wręcz w wysokim stopniu leczniczego na ustrój żywy.

Słynny chirurg berliński prof. Dr. A. Bier w sanatorium przeciwgruźliczym w Hohenlychen wykazał np. świetne wyniki leczenia gruźlicy promieniami słonecznymi. Znane jest również działanie słońca jako czynnika ułatwiającego przemianę materii, wzmagającego odporność ustroju przeciw zmianom pogody, chorobie, wszelkim niedomaganiom.

Najsilniejsze działanie promieni słonecznych przejawia się w powietrzu czystem, pozbawionym pyłu, drobnoustrojów, które jest jak gdyby wyjałowione (aseptyczne). W powietrzu przejrzystem, rozrzedzonem np. górskim, promieniowanie jest ułatwione, słońce posiada wtedy niezwykłą siłę, zwłaszcza jeśli się odbija od śniegu. Działanie jego na organizm ludzki jest wtedy wybitnie intensywne, promienie ultrafioletowe pochłaniane przez krew w naczyniach włoskowatych, obwodowo krążących, wywołują podniecający wpływ na funkcje życiowe całego ciała.

Pod wpływem działania promieni słonecznych występuje na powierzchnię skóry naświetlanej bronzowy barwik, jako odruch ochronny organizmu ludzkiego, zabezpieczający go od zbyt silnego wdzierania promieni słonecznych wgłąb ustroju.

Stąd występuje tak modne w dzisiejszych czasach opalenie. Tak jak każde, nawet najskuteczniejsze lekarstwo w nadmiarze użyte wywrzeć może szkodliwy wpływ na organizm tak i promienie słoneczne muszą być umiejętnie dawkowane by wywrzeć pożądany skutek.

Odnosi się to przede wszystkim do osób wrażliwych, nieprzyzwyczajonych do nadmiaru światła i słońca.

Początkujący w opalaniu się, a więc przeważnie z wiosną, powinni stopniowo przyzwyczajać się do działania

promieni, na zmianę przebywać na słońcu i w cieniu, co 10—15 minut obracać się, by ciało nie było naświetlane zbyt jednostronnie, przy czym należy starannie ochraniać głowę i kark.

Zwykle nasilenie zaczerwienienia się skóry jest najlepszym miernikiem długości poddawania się działaniu promieni słonecznych.

Silna opalenizna może spowodować chorobliwe podniesienie temperatury ciała, przy równoczesnym łuszczeniu się kawałami górnych warstw skóry, co jest bardzo bolesne a zarazem niemiłe.

W takim wypadku należy kąpiele słoneczne przerwać na kilka dni a miejsca poparzone utrzymywać w stanie suchym, posypując jedynie proszkiem salicylowym.

Po zejściu spalonej skóry powstaje nowa, przyzwyczajona do światła, dobrze przekrwiona i zdrowa.

Naogół można powiedzieć, iż dużo słońca potrafi znieść skóra, jeśli jest dobrze natłuszczona.

Natłuszczanie skóry, czy to oliwą czy specjalnym kremem—to jeden z najważniejszych warunków kąpieli słonecznych. Stwierdzono, że przy dobrem natłuszczaniu skóry pocenie się przy opalaniu występuje w znacznie mniejszym stopniu i objawy osłabienia, tak częste po działaniu słonecznym nie występują, gdyż wywiera ono uspakajający wpływ na nerwy.

Ponieważ zbliża się okres lata, urlopów i wypoczynku, wykorzystujmy to bezpłatne a tak nieodzowne lekarstwo dla zdrowia jakim są promienie słoneczne, by w ten sposób uodpornić organizm i nabrać nowych sił na okres długich, zimowych, bezsłonecznych miesięcy.

S. B.

Dziesięć przykazań chłopa niemieckiego.

Niemal od pierwszej chwili powstania ustroju hitlerowskiego w Niemczech, rząd główną uwagę swoją skierował na wieś i drobnego rolnika pod względem rasy

stanowiącego najczystszą część narodu jako też na głównego wytwórcę płodów rolnych.

Otaczając rolnika czujną opieką, rząd hitlerowski umie też od niego wymagać.

Wyraźnym dowodem tego właśnie stosunku rządu do chłopa jest opracowany przez sztab przywódcy chłopów dekalog ogłoszony jeszcze w 1934 r., który tutaj w całości przytaczamy. Sądzimy, że niektóre z tych przykazań przydałyby się i naszym rolnikom. Oto ich treść:

1) Wyzyskuj ziemię intensywnie, staraj się wydobyć z niej więcej, bo produkcja dotychczasowa nie wystarcza na zapewnienie przyszłości narodowi niemieckiemu,

2) musisz więcej i właściwie nawozić, bo gdzie ma więcej rosnąć, tam musi być lepszy nawóz,

3) stosuj zawsze najlepsze nasiona,

4) gospodaruj wszechstronnie, gdyż wszechstronność daje pewność, a jednostronna gospodarka daje niepewny urodzaj,

5) gospodarując wszechstronnie, unikaj jednak powiększania uprawy tych płodów, których Niemcy nie potrzebują lub które dają ci słaby urodzaj,

6) uprawiaj zieloną paszę, bo w ten sposób oszczędzisz sobie zboża czy kartofli a narodowi dewiz,

7) poprawiaj glebę drogą melioracyj, pustkowia zamieniaj w ziemię użytkową,

8) trzymaj tylko tyle bydła, na ile masz odpowiedniej paszy,

9) hoduj stworzenia wydajne a nie do niczego niezdatne żarłoki,

10) trzymaj owce, bo tylko przy ich hodowli będziesz w stanie całkowicie zużytkować paszę w polu czy na ściernisku.

Te wymowne 10 przykazań kończą się taką uwagą: „wydobywaj więcej ze swej ziemi, używaj zaś płodów oszczędnie i właściwie, bo tylko wtedy pracować będziesz dla narodu i jego przyszłości. Znowu idzie o być albo nie być twojego narodu a więc i o ciebie. To też nie zwlekaj, działaj”. *H.*

STATUT

Spółdzielni Zielarskiej (terenowej) z odpowiedzialnością udziałami w..........

(Dokończenie)

III. Władze Spółdzielni

§ 14. Władzami spółdzielni są:

a) Walne Zgromadzenie,
b) Rada Nadzorcza,
c) Zarząd.

A. Walne Zgromadzenie

§ 15. Walne Zgromadzenie zwyczajne zwołuje Zarząd najpóźniej w miesiącu maju. Walne Zgromadzenie nadzwyczajne zwołuje Zarząd wg. swego uznania. Nadzwyczajne Walne Zgromadzenie może być zwołane na wniosek Związku Rewizyjnego do którego spółdzielnia należy, na wniosek Rady Nadzorczej i na wniosek $^1/_{10}$ liczby członków spółdzielni.

§ 16. O czasie, miejscu i porządku obrad Zarząd spółdzielni zawiadamia członków pisemnie, przynajmniej na dwa tygodnie przed terminem zgromadzenia.

Nadzwyczajne Walne Zgromadzenie zwołane na wniosek Związku Rewizyjnego, Rady Nadzorczej lub $^1/_{10}$ członków spółdzielni winno się odbyć w ciągu miesiąca od chwili otrzymania odnośnego wniosku.

§ 17. Do wyłącznej kompetencji Walnego Zgromadzenia należy:

a) wybór i odwołanie Rady Nadzorczej,

b) zatwierdzenie bilansów i r-ku strat i nadwyżek spółdzielni,

c) powzięcie decyzji co do podziału nadwyżek spółdzielni i sposobu pokrycia strat,

d) powzięcie uchwał w związku ze sprawozdaniem z rewizji dokonanej przez Związek Rewizyjny, do której Spółdzielnia należy,

e) powzięcie decyzji co do nabywania i zbywania nieruchomości,

f) ustalenie granicy najwyższego zadłużenia tej spółdzielni,

g) ustalenie najwyższej normy kredytu dla jednego członka

h) ustalenie budżetu dla spółdzielni,

i) decydowanie o zmianie statutu,

j) decydowanie o rozwiązaniu spółdzielni.

§ 18. Na Walnym Zgromadzeniu przewodniczy osoba powołana przez członków obecnych na Walnym Zgromadzeniu. Przewodniczący Walnego Zgromadzenia powołuje dwóch asesorów i sekretarza.

§ 19. Wszystkie uchwały zapadają większością głosów oddanych w głosowaniu jawnym. Przy uchwałach dotyczących

a) odwołania członków Rady Nadzorczej

b) zmiany statutu

c) rozwiązania spółdzielni

potrzebna jest kwalifikowana większość $^3/_4$ głosów oddanych. Głosowanie tajne winno być przeprowadzone na żądanie $^1/_5$ obecnych na zgromadzeniu członków.

§ 20. Na Walnym Zgromadzeniu musi brać udział członek tylko osobiście. Osoba prawna będąca członkiem spółdzielni bierze udział w Walnym Zgromadzeniu przez swego delegata. W Walnym Zgromadzeniu może brać udział z głosem doradczym przedstawiciel Związku Rewizyjnego, przedstawiciel Organizacji Rolniczej działającej na terenie działalności Spółdzielni i przedstawiciel władz samorządowych.

§ 21. Z odbytego Walnego Zgromadzenia winien być spisany protokół, który podpisuje prezydium Walnego Zgromadzenia.

e) zatwierdzanie bilansów i r-ku strat i nadwyżek spółdzielni oraz przedstawienie wniosków na Walne Zgromadzenie dotyczących działalności spółdzielni.

§ 26. Posiedzenie Rady Nadzorczej zwołuje przewodniczący lub w razie jego nieobecności zastępca przewodniczącego w/g swego uznania co najmniej jednak raz na 3 miesiące, poza tym na żądanie Zarządu lub 2 członków Rady.

§ 27. Do prawomocności uchwał Rady Nadzorczej konieczna jest obecność przynajmniej 4 członków Rady w tym przewodniczącego lub jego zastępcy. Uchwały zapadają zwykłą większością głosów. W razie równości głosów rozstrzyga głos przewodniczącego.

C. Zarząd

§ 28. Zarząd Spółdzielni składa się z 3 osób wybranych przez Radę Naczelną zwykłą większością głosów spośród członków spółdzielni.

§ 29. Kadencja członków Zarządu trwa 3 lata. Rokrocznie ustępuje jeden członek Zarządu, w pierwszych dwóch latach przez losowanie, a następnie w/g starszeństwa wyboru.

§ 30. Członkowie Zarządu wybierają spośród siebie przewodniczącego, skarbnika i sekretarza.

§ 31. Do kompetencji Zarządu oprócz spraw wymienionych w ustawie o spółdzielniach należy:

a) kierowanie wszystkimi agendami spółdzielni,

b) prowadzenie kasowości i rachunkowości spółdzielni,

c) angażowanie i zwalnianie pracowników spółdzielni i ustalanie dla nich wynagrodzenia w ramach obowiązującego budżetu,

d) czuwanie nad prawidłowym i sumiennym wykonywaniem prac przez pracowników spółdzielni,

e) sporządzanie zamknięć rachunkowych.

§ 32. Posiedzenia Zarządu odbywają się w miarę potrzeby, przynajmniej jednak raz na tydzień.

§ 33. Do prawomocności uchwał Zarządu konieczna jest obecność przynajmniej dwóch członków Zarządu. Uchwały zapadają zwykłą większością głosów. Z posiedzeń Zarządu winny być spisywane protokuły, które podpisują obecni na posiedzeniu członkowie Zarządu.

§ 34. Oświadczenie woli w imieniu spółdzielni składają dwaj członkowie Zarządu pod firmą spółdzielni.

IV Fundusze spółdzielni

§ 35. Funduszami spółdzielni są:

a) fundusz udziałowy,

b) fundusz zasobowy,

c) fundusz społeczny.

§ 36. Fundusz udziałowy tworzy się z udziałów członków i stanowi kapitał obrotowy spółdzielni.

§ 37. Fundusz zasobowy tworzy się z wpisowego, wpłacanego przez członków i z dorocznych potrąceń z czystego zysku co najmniej w wysokości 25% wykazanego zysku.

§ 38. Fundusz społeczny tworzy się z nadwyżek spółdzielni w wysokości ustalonej każdorazowo przez Walne Zgromadzenie. Fundusz spcłeczny nie ulega podziałowi między członków i służy do rozbudowy działalności gospodarczej i kulturalno-oświatowej spółdzielni.

V. Rachunkowość

§ 39. Okresem obrachunkowym jest rok kalendarzowy.

§ 40. Rachunkowość Spółdzielni winna być prowadzona w/g ogólnie przyjętych zasad w rachunkowości kupieckiej.

§ 41. Przy zamknięciu rachunków rocznych należy odpisać na umorzenie nieruchomości conajmniej 2% ceny kupna, a na umorzenie ruchomości conajmniej 10% ceny nabycia.

§ 42. Z wykazanej w bilansie nadwyżki wydziela się na fundusz zasobowy:

a) 25% wykazanej nadwyżki,

b) tę część zysku, która osiągnięta została z obrotu z niecz łonkami.
Pozostałą częścią nadwyżki dysponuje Walne Zgromadzenie.

§ 43. Wykazane w bilansie straty pokrywa się w pierwszym rzędzie z funduszów zasobowych i społecznych a następnie z udziałów.

B. Rada Nadzorcza

§ 22. Rada Nadzorcza składa się z 6 członków wybranych przez Walne Zgromadzenie spośród członków Spółdzielni mających zdolność do działań prawnych. Wybór dokonywa się zwykłą większością oddanych głosów.

§ 23. Kadencja członków Rady Nadzorczej trwa trzy lata. Rok rocznie ustępuje $^1/_3$ członków Rady Nadzorczej, w pierwszych dwóch latach przez losowanie, a następnie w/g starszeństwa wyboru.

§ 24. Członkowie Rady Nadzorczej wybierają spośród siebie przewodniczącego, zastępcę przewodniczącego i sekretarza.

§ 25. Rada Nadzorcza nadaje kierunek działalności spółdzielni i sprawuje nadzór nad działalnością Zarządu. W szczególności oprócz spraw wymienionych w ustawie o spółdzielniach do kompetencji Rady Nadzorczej należy:

a) wykluczanie członków,

b) uchwalanie regulaminów dla władz spółdzielni i regulaminu pracy dla pracowników,

c) wybór i odwołanie członków zarządu spółdzielni oraz zawieranie z nimi umów,

d) decydowanie we wszystkich sprawach spółdzielni przekraczających kompetencje Zarządu lub przedstawionych przez Zarząd do decyzji, o ile sprawy te nie są zastrzeżone do kompetencji Walnego Zgromadzenia.

VI. Przepisy końcowe

§ 44. Spółdzielnie przystępują na członka Związku .... i pismem do ogłoszeń jej jest organ tego związku.

§ 45. Rozwiązanie Spółdzielni nastąpić może na skutek uchwał zapadłych na dwóch kolejno po sobie następujących Walnych Zgromadzeniach. Uchwały powyższe muszą być powzięte większością 3/4 głosów oddanych.

Odstęp czasu między Walnymi Zgromadzeniami, które uchwala rozwiązanie spółdzielni wynosić winien przynajmniej 1 miesiąc.

§ 46. Pozostałość funduszów zasobowego i społecznego spółdzielni po zakończeniu jej likwidacji winna być użyta na cele związane ze spółdzielczością. O sposobie użycia tej pozostałości decyduje Walne Zgromadzenie.

Wskutek licznego napływu zapytań w sprawie nabywania nasion Pysznogłówki królewskiej (Monarda didyma), rośliny zdatnej na herbatę, niniejszym komunikujemy, iż dostać je można za pośrednictwem Redakcji mies. „Polskie Zioła". (Najmniejsza ilość 2.50 — wraz z przesyłką pocztową). Sadzonki ze względu na spóźnioną porę kiełkowania będą do nabycia dopiero w czerwcu b.r. Zgłoszenia na nie kierować można na adres Redakcji.

Książki do nabycia za pośrednictwem Redakcji:

Kronika

„Wynalazca“ kartofli. Miasto francuskie Montdidier obchodziło niedawno bardzo uroczyście dwuchsetlecie urodzin Antoniego Augusta barona de Parmentier, który urodził się w tym mieście dnia 12 sierpnia 1737 roku. Parmentier, znany powszechnie jako sławny agronom, był w rzeczywistości jednym z największych farmaceutów swojej epoki. Po odbyciu praktyki u aptekarzy w Montdidier i Paryżu, został naczelnym aptekarzem w szpitalu wojskowym Hôtel des Invalides.

Szczyt kariery życiowej Parmentier osiąga w romantycznej epoce napoleońskiej. Dekretem Napoleona mianowany zostaje generalnym inspektorem aptek wojskowych i pierwszym aptekarzem armii francuskiej. Na tym stanowisku zaskoczyła go śmierć w 1813 roku w okresie, gdy gwiazda Napoleona zachodziła.

Nazwisko Parmentiera stało się słynnym we Francji z zupełnie zresztą innego powodu. Niejednokrotnie sądzono, że Parmentier jest „wynalazcą”... ziemniaków. Jest to rzecz prosta, fantazja. Rola Parmentiera ograniczyła się do wprowadzenia w modę i powszechnego użycia tej jarzyny, której po raz pierwszy zakosztował w środ-

kowych Niemczech, gdzie przebywał w okresie wojny siedmioletniej. W czasie pobytu swego we Francji po powrocie z wojny, Parmentier sadził w swym ogrodzie ziemniaki i próbował je rozpowszechnić wśród ludności francuskiej — bezskutecznie jednak. Trzeba było dopiero straszliwej klęski głodowej roku 1789, która bezpośrednio poprzedziła wybuch rewolucji, aby ludność zaczęła używać ziemniaków, a i to zresztą dzięki podstępowi, którego użył Parmentier dla dopięcia swego celu. Z nastaniem głodu Ludwik XVI przeznaczył 50 morgów ziemi dla Parmentiera pod uprawę ziemniaków. Terenów zasadzonych mało znaną we Francji jarzyną dniem i nocą strzegli żołnierze.

Obudziło to ciekawość ludności, która zaintrygowana strażą, poczęła wykradać kartofle nocą. Kradnąc tę jarzynę, przyzwyczaili się Francuzi traktować ją jako pożywienie, którego w innym wypadku nie spożywanoby za żadną cenę. Parmentier ogłosił kilka prac z zakresu wiedzy o ziemniakach i na podstawie analiz chemicznych zachęcał do wypieku chleba z mąki kartoflanej. Chleb taki istotnie wypiekano, ale nie cieszył się on powodzeniem. Parmentier przyczynił się w niemałym stopniu do wzrostu produkcji ziemniaków. W cztery lata po eksperymencie Parmentiera liczono we Francji 35.000 hektarów zasadzonych kartoflami, a dzisiaj obszar ten wynosi więcej niż 1.500.000 hektarów, a wydajność jego około 170.000.000 kwintali ziemniaków rocznie. *(Kronika farm. listopad 1937 r.).*

Zadużo zjadamy mięsa a to szkodzi na cerę. Zdrowa, jędrna i świeża skóra jest wyrazem zdrowego ciała, dowodem normalnego funkcjonowania wszystkich narządów wewnętrznych.

Wiadomo bowiem, że nawet najlepszy środek kosmetyczny, odpowiednio zastosowany, nie usunie defektu, którego przyczyna leży wewnątrz organizmu.

To też w trosce o ładny wygląd cery, nie należy zapominać, że skóra nie stanowi organu niezależnego, ale jest jak inne, ściśle związana z całym ustrojem.

Jednym z najważniejszych narządów, mających wpływ na wygląd zewnętrzny, jest przewód pokarmowy, który odpowiednio przerabia i przyswaja różne pokarmy, spożyte przez człowieka.

Niewątpliwie racjonalne odżywianie ma dominujący wpływ na wygląd i samopoczucie człowieka.

Jak więc należy się odżywiać, aby osiągnąć maksimum zadowolenia w postaci pięknej, gładkiej i pozbawionej wyprysków cery?

Nie wyłączając pokarmów mięsa, należy ilość jego ograniczyć na korzyść owoców, jarzyn i mleka.

Bardzo często jeszcze dzisiaj, kiedy teoria witamin jest tak powszechnie znana, w wielu domach jada się zadużo mięsa.

Niestety jarzyny i owoce nie są u nas tak ogólnie przyjęte, jakby im się to należało. Może jednak zczasem teoria o ich ważno-

ści wejdzie w życie, zostanie zastosowana praktycznie, a wówczas zamiast kilku potraw mięsnych, będą podawane przy obiedzie jarzyny smacznie przyrządzane, oraz owoce w różnych postaciach.

Ważną również rolę w wyglądzie zewnętrznym cery odgrywa abstynencja od t. zw. przyprawek, w postaci pieprzu, octu, papryki, alkoholu i t. d

Pokarmy bez przyprawek będą czyste i zdrowe, nie drażniące podniebienia i błon śluzowych przewodu pokarmowego, pozwalające żołądkowi normalnie funkcjonować.

Regularne i racjonalne odżywianie ułatwia trawienie, wpływa na dobre samopoczucie, reguluje przemianę materii, która jest główną przyczyną wszelkich schorzeń cery.

Zwłaszcza ludzie otyli, zamiast stosować uciążliwe kosztowne a często nawet szkodliwe kuracje odchudzające, powinni zwrócić uwagę na menu swoich potraw i odpowiednio je regulować.

W dobie obecnej, gdy postęp wymaga sił fachowych w każdej dziedzinie, sztuka kulinarna u nas w Polsce stoi na bardzo niskim poziomie. Daje się zauważyć brak szkół zawodowych, któreby uwzględniały specjalnie dietetykę, jako osobny dział. A przecież szereg kobiet wykwalifikowanych w danym kierunku, mogłoby zarabiać lepiej niż niejedna stenotypistka czy ekspedientka.

Docent Szulc stwierdza, że naogół w Polsce żadna z warstw społecznych nie odżywia się racjonalnie, a jednak pożywienie to po śnie główny pierwiastek, składający się na energię i siłę człowieka. Dla odpowiedniego funkcjonowania organizmu potrzebne są pewne określone co do jakości i ilości składników, potrawy. Byłoby rzeczą wskazaną, zastosować w życiu codziennym zasady . takiego właśnie na nauce i doświadczeniach opartego, odżywiania.

Unormowany sposób odżywiania się zapewni ładny wygląd cerze, obdarzy ją rumieńcami i świeżością, co w połączeniu z racjonalną pielęgnacją skóry odpowiednimi środkami, da rękojmię młodego wyglądu i zdrowia na długie lata życia. *Dr med. J. Świtalska.*

Nowe pożywienie, słodkie żołędzie. W Małej Azji od dawna znany jest owoc „Quercus Pyrami", „żołądź jadalna", pochodząca z odmiany dębu, dającej słodkie, w smaku do orzechów laskowych zbliżone owoce. Owoc ten je się pieczony w ogniu, jak kasztany jadalne, albo też miele i zmieszany z mąką używa do wypieku chleba.

Obecnie koła rolnicze w Niemczech badają możliwości założenia plantacji dębu, dającego słodkie żołędzie. W lasach niemieckich niejednokrotnie spotykano odmianę dębu „słodkożołędną". Ostatnio natrafiono na dąb tego gatunku w jednym z lasów wirtemberskich. Plantacje tego gatunku dębu wzbogaciły Niemcy, dążące do samowystarczalności w dziedzinie wyżywienia o nowy produkt, smaczny, któryby podawać można w różnych postaciach m. in. również jako owoc kandyzowany.

Tabela orientacyjna
cen sprzedażnych najbardziej używanych gatunków ziół leczniczych loco Warszawa.

L.p.	Nazwa towaru		Cena za 100 kg. w zł.
1	*Baccae* Crataegi oxyac. — głóg		160 — 200
2	„ Cynosbati sine sem. — róża dzika . .		120 — 150
3	„ Fragariae — poziomki		400 — 750
4	„ Juniperi — jałowiec		20 — 30
5	„ Myrtillorum — czarne jagody		150 — 200
6	„ Rubi Idaei — maliny		900 —1400
7	„ Sorborum — jarzębina		30 — 40
8	*Cortex* Frangulae — kora kruszyny		30 — 40
9	„ Juglandis nuces — orzecha włosk. . .		50 — 60
10	„ Querci — kora dębowa.		40 — 50
11	*Flores* Althaeae — kwiat ślazowy		300 — 325
12	„ Arnicae — pomornik górny		250 — 300
13	„ Calcatrippae — ostróżka		400 — 450
14	„ Calendulae sine calic. — nogietek . .		240 — 300
15	„ Chamomillae roman. — rum. rzym. . .		200 — 250
16	„ „ vulgaris — rum. posp. . .		225 — 375
17	„ Cyani — bławatek		300 — 450
18	„ Lamii albi — jasnota biała		500 — 600
19	„ Lavandulae — lawenda		450 — 500
20	„ Malvae arboreae — malwa czarna . .		275 — 325
21	„ „ silvestris — „ leśna . . .		250 — 300
22	„ Millefolii — krwawnik		45 — 55
23	„ Primulae — pierwiosnek lekarski . . .		200 — 300
24	„ Pruni spinosae — tarnina		350 — 400
25	„ Robiniae pseudo-acaciae — akacja . .		100 — 120
26	„ Sambuci — bez czarny		150 — 180
27	„ Spireae ulmariae — tawuła, król. łąk .		120 — 150
28	„ Stoechados citrini — kocanka piask. .		80 — 100
29	„ Tiliae — lipa		120 — 150
30	„ Trifolii albi — koniczyna biała		100 — 120
31	„ Verbasci — dziewanna		400 — 600
32	„ Violae tricolor — bratki		90 — 120
33	*Folliculi* phaseoli — łupiny fasoli		100 — 110
34	*Foliae et (Herbae)* Absinthii — piołun . .	Hb	40 — 60
35	„ Abrotani — bożodrzew	Hb	120 — 150
36	„ Althaeae — ślaz	Fo	150 — 175
37	„ Asperulae odor. — marzanka wonna	Hb	60 — 70
38	„ Arnicae — pomornik górny . . .	Fo	100 — 110
39	„ Artemisiae — bylica	Hb	50 — 70
40	„ Betulae — brzoza	Fo	40 — 60
41	„ Bidentys tripart.—dwuząb trójdzielny	Hb	70 — 100
42	„ Cardui benedicti—drapacz lek . .	Hb	100 — 140
43	„ Cichorei — podróżnik, cykoria . .	Hb	60 — 80
44	„ Chenopodii — komosa meks. . .	Hb	140 — 180
45	„ Centaurii minor — tysiącznik . .	Hb	150 — 170
46	„ Droserae — rosiczka	Hb	400 — 500
47	„ Euphrasiae — świetlik lek. . . .	Hb	100 — 130
48	„ Equiseti arv. — skrzyp polny . .	Hb	40 — 60
49	„ „ hiem. (palustre)—skrzyp bł.	Hb	30 — 50
50	„ Farfarae — podbiał	Fo	50 — 70
51	„ Fragariae — poziomka	Fo	75 — 90
52	„ Galeopsidis cum. flor. — poziewnik żółtawy	Hb	100 — 125
53	„ Hederae terrestris—bluszczyk ziemny (kurdybanek)	Hb	60 — 100
54	„ Herniariae glabrae—połonicznik .	Hb	100 — 120

L.p.	Nazwa towaru		Cena za 100 kg w zł.
55	*Foliae et (Herbae)* Hyperici — dziurawiec	Hb	50 — 60
56	„ Hepaticae trilobae—wątrobiane ziele, przylaszczka	Fo	80 — 100
57	„ Juglandis — orzech włoski . . .	Fo	100 — 160
68	„ Majoranae majeranek (otarty) . .	Hb	180 — 220
59	„ Meliloti — nostrzyk lek.	Hb	70 — 90
60	„ Melissae — melisa . , ...	Fo	180 — 230
61	„ Menyanthes trifol.—bóbrek trójl. .	Fo	50 — 80
62	„ Menthae piper. — mięta pieprzowa	Fo	200 — 250
63	„ Millefolii — krwawnik	Hb	40 — 50
64	„ Myrtillorum — czarne jagody . .	Fo	50 — 70
65	„ Polygoni avic. — rdest ptasi . .	Hb	30 — 40
66	„ „ hydropip. — rdest ostrogorzki, pieprz wodny . . .	Hb	50 — 60
67	„ Pulmonariae — płucnik lek. . . .	Hb	100 — 120
68	„ Plantaginis lanc. — babka lancet.	Fo	75 — 100
69	„ Ribis nigri — czarna porzeczka .	Fo	70 — 80
70	„ Rutae — ruta	Fo	140 — 170
71	„ Rosmarini — rozmaryn	Hb	140 — 170
72	„ Spirea ulm. — tawuła	Hb	70 — 90
73	„ Serpylli — macierzanka	Hb	40 — 60
74	„ Salviae — szałwia	Fo	100 — 150
75	„ Urticae dioicae — pokrzywa . .	Fo	50 — 65
76	„ Uvae ursi — mącznica garb. . .	Fo	40 — 50
77	„ Taraxaci cum. rad — mniszek lek.	Hb	70 — 90
78	„ Thymi — tymianek (otarty) . . .	Hb	120 — 140
79	„ Veronicae — przetacznik	Hb	80 — 100
80	„ Verbenae — witułka lek.	Fo	220 — 250
81	„ Violae tricolor — bratki polne . .	Hb	70 — 90
82	„ Virgae aureae — nawłoć posp. . .	Hb	80 — 100
83	„ Vitis ideai — borówka	Fo	50 — 70
84	*Fructus et Semen* Anisi vulgaris — anyż . . .		220 — 250
85	„ Carvi — kminek		50 — 70
86	„ Coriandrii — kolender . . . . . : .		100 — 120
87	„ Cumini — kmin		200 — 300
88	„ Foeniculi — koper		75 — 110
89	„ Lini — siemię lniane . . . . . , .		40 — 50
90	„ Sinapis alba — gorczyca biała . . .		45 — 55
91	„ Sinapis nigra — gorczyca czarna . , .		60 — 70
92	*Gemmae* Betulae — pączki brzozowe . , . .		160 — 200
93	„ Pini — pączki sosnowe		80 — 100
94	„ Populi — pączki topolowe		80 — 100
95	*Lichen* Islandicus — mech islandski		40 — 50
96	*Radix* Althaeae — ślaz		240 — 275
97	„ Angelicae — dzięgiel		180 — 250
98	„ Arnicae — pomornik górny		300 — 350
99	„ Artemisiae — bylica		100 — 140
100	„ Caricis aren. — turzyca piask. . . .		100 — 130
101	„ Calami — tatarak		50 — 75
102	„ Consolidae — żywokost		80 — 110
103	„ Inulae Heleni — oman wielki		150 — 200
104	„ Graminis — perz		40 — 50
105	„ Gentianae — goryczka		190 — 250
106	„ Lappa maj. — łopian		125 — 150
107	„ Ononidis — wilżyna ciernista		160 — 180
108	„ Polypodii — paprotka		300 — 320
109	„ Saponariae alb — mydlik biały . . .		100 — 130
110	„ Taraxaci — mniszek lek.		175 — 200
111	„ Urticae dioicae — pokrzywa		150 — 175
112	„ Valerianae — kozłek lek.		180 — 220
113	*Viscum album*		50 — 70

Kącik Ziołolekarza

WPan Władysław S. Poznań. Do ziół o własnościach uspokajających nerwy należą: kozłek lekarski, mięta pieprzowa, rumianek, koper włoski, passiflora. Przed rozpoczęciem kuracji o której WPan wspomina radzimy zasięgnąć porady lekarza.

WPani Apolonia B. Nowogródek. Grzybek japoński nie posiada własności szkodliwych dla organizmu ludzkiego. Używa się go zamiast octu lub soku cytrynowego do zakwaszania potraw. Przy dłuższem używaniu ma podobno nawet własności lecznicze, wzmacnia czynności żołądka i kiszek, pobudza apetyt, ułatwia przemianę materii, przeciwdziała zwapnieniu tętnic, reumatyzmowi i artretyzmowi. Unikać należy jednak używania go naczczo, ponieważ może wywołać zgagę. Pozatem można go stosować bez obawy w gospodarstwie domowem jako środka orzeźwiającego np. do przyrządzenia lemoniady. Sprawa zabiegów leczniczych o których WPani wspomina jest już nieaktualna.

Odpowiedzi Redakcji:

WPani Maria Stan. Kraków. Owszem istnieją rośliny o własnościach „przeciwmolowych". W jednym z najbliższych numerów naszego pisma zamieścimy artykuł, podający nazwy tych roślin.

WPan Ładniak J. Wysokie. Dziękujemy bardzo za przesłane nam dwukrotnie notatki, tyczące zastosowania w gospodarstwie domowym i właściwości leczniczych niektórych ziół. Takie spostrzeżenia zaczerpnięte z własnego doświadczenia, są bardzo cenne. Wykorzystamy je w miarę potrzeby na łamach mies. „Polskie Zioła".

Niniejszym komunikujemy, iż listy do których nie załączono znaczka pocztowego pozostają bez odpowiedzi.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Krakowskie Przedmieście 38 m. 11, tel. 694-02.

Redakcja i Administracja czynna w środy i piątki od 5 — 6 pop.
Cena prenumeraty: rocznie 6 zł., półrocznie 3.50 zł., kwartalnie 1.80 zł. Pojedyńczy numer 0.65 gr. wraz z przesyłką.

Prenumeratę można opłacać przy pomocy blankietów rozrachunkowych lub do P. K. O. na konto Nr. 29.360.

Ceny ogłoszeń: cała strona 150.— zł., 1/2 str. — 80.— zł., — 1/4 str. — 45.— zł., 1/8 str. — 30.— zł., ostatnia strona okładki — 180.— zł.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: **Dr. farm. Maria Bernerówna**

Druk. M. Gołaszewski i Syn, Warszawa, Czerniakowska 131, tel. 9.38-57.